



解放军总医院健康管理研究院 倾情奉献

胡大一 崔永元 马云 倾力推荐

著名健康管理专家 曾强 武强 著

# 听体检说

# 健康都去哪儿了



体检的“八大误区”、“十大注意”  
 哪些检查您千万不能错过，而结果，  
 有时纯属虚惊一场，有时才真需在  
 有时正常背后有异常，小异常也可能隐藏大问题  
 体检不是用来吓唬您的，但也别拿体检不当回事儿  
 每多读一页，您距离健康的真相就更近一步



卫生出版社

胡大一 崔永元 马云 倾力推荐

解放军总医院健康管理研究院 倾情奉献

# 听体检说 健康都去哪了

曾强 武强 著



人民卫生出版社  
People's Medical Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

听体检说:健康都去哪了/曾强,武强著.

—北京:人民卫生出版社,2014

ISBN 978-7-117-19285-9

I. ①听… II. ①曾… ②武… III. ①体格检查-基本知识 IV. ①R194.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第133295号

人卫社官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	出版物查询,在线购书
人卫医学网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学考试辅导,医学数据库服务,医学教育资源,大众健康资讯

版权所有,侵权必究!



听体检说:健康都去哪了

著者:曾强 武强

出版发行:人民卫生出版社(中继线010-59780011)

地址:北京市朝阳区潘家园南里19号

邮编:100021

E-mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印刷:北京盛通印刷股份有限公司

经销:新华书店

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:246千字

版次:2014年7月第1版 2014年7月第1版第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-19285-9/R·19286

定价:38.00元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



## 曾强

医学博士，教授，博士生导师，老年医学、健康管理专家。现任解放军总医院健康管理研究院主任，中华医学会健康管理学分会候任主任委员，中华中医药学会亚健康分会副主任委员，联合国教科文组织生命技术研究院（亚洲区）副主席，世界心脏研究会会员。长期从事心脑血管疾病临床研究，先后获得多项“国家自然科学基金”，全军医药卫生基金的资助。在国内外期刊发表论文180余篇，并荣获7项国家和军队科技进步奖。近年来，潜心研究健康体检和健康管理问题，作为卫生部特聘专家参与《健康体检管理办法》和《体检项目指南》的撰写工作。作为首席科学家承担国家“863”和“支撑计划”亚健康研究课题。同时，还担任《中华健康管理学杂志》副主编，《生活与健康》杂志特约撰稿人。著有《亚健康学》、《高血压高血脂营养饮食全方案》、《小方法大健康》等图书。2008年被卫生部聘为中央国家机关健康大讲堂巡讲专家，2010年被卫生部聘为“中国健康万里行”巡讲专家。曾应邀在人民大会堂、政协礼堂、中央党校、北京大学、美国大使馆、欧美同学会、联想集团等场合为国家公务员、社会精英人士和企业高管人员做健康讲座，受到热烈欢迎。



## 武强

解放军总医院健康管理研究院医疗部主任，医学博士，主任医师，硕士生导师。专业方向是现代健康管理及高血压诊疗策略。参编《实用高血压学》（第3版）、《最新心血管病用药》、《血脂的基础和临床》等专著，主编了《专家讲解高血压》、《冠心病自我管理》等系列医学科普丛书，任《生活与健康》杂志特约撰稿人，承担国家和军队科研课题4项，获军队科技进步三等奖2项。现任中华医学会健康管理学分会慢病管理学组副组长，中国医师协会高血压专业委员会常委，中国老年学会老年医学委员会老年健康管理专家委员会秘书长，北京健康促进会总干事长，世界高血压联盟北京办公室专家委员会委员。注重科普创作和健康宣教，被誉为“科普军医”。

“人无远虑，必有近忧”，  
在体检这件事儿上，  
则可能是  
“人无近虑，必有远忧”。  
本书献给所有爱自己，  
也爱家人，真正关注健康的人。

—— 本书作者

听体检说  
健康都去哪了

# 目录

001	<b>我还健康吗</b>	
007	<b>第一步 先知道“为什么查”</b>	
	一、健康不易，且行且珍惜 .....	009
	二、别拿体检不当回事儿 .....	010
	三、这些年我们一直在追的体检误区 .....	012
	四、这样的您，尤其不能慢待体检 .....	013
	五、该间隔多长时间查一次 .....	015
	六、体检不是万能的，但不体检是万万不能的 .....	018
021	<b>第二步 要明白“查什么、找谁查”</b>	
023	<b>第一关 健康体检项目知多少</b>	
	一、体检项目对事儿也对人 .....	023
	二、一般健康体检项目的“三、四、五” .....	025
	三、正规健康体检项目的“1+X”模式 .....	026
	四、项目内容知多少 .....	028
032	<b>第二关 体检套餐那些事儿</b>	
	一、常见套餐知多少 .....	032
	二、“爱心”行动 —— 心脑血管疾病体检方案 .....	033
	三、筑起抗癌防线 —— 恶性肿瘤体检方案 .....	036
	四、保护我们的肺胃骨 —— 三大常见慢性病体检方案 .....	044
046	<b>第三关 体检套餐到底该如何选</b>	
	一、选择体检套餐的“两大原则” .....	046

	二、选择体检套餐的“两大根据” .....	046
	三、选择体检套餐的“四大误区” .....	050
052	<b>第四关 我该找谁查</b>	
<b>055</b>	<b>第三步 需清楚“怎么查”</b>	
057	<b>第一关 别拿体检的注意事项不当回事儿</b>	
	一、弹好前奏 —— 体检前注意事项 .....	057
	二、顺利进行时 —— 体检过程注意事项 .....	061
	三、划上圆满句号 —— 体检后注意事项 .....	067
070	<b>第二关 体检时我都该注意些什么</b>	
	一、四大常规仪器检查注意事项 .....	070
	二、六大特殊化验检查注意事项 .....	075
	三、五大健康评估检查注意事项 .....	080
	四、四大动态监测检查注意事项 .....	084
	五、高端仪器检查注意事项 .....	087
<b>095</b>	<b>第四步 关键是“读得懂”</b>	
097	<b>第一关 别拿“健康账本”不当回事儿</b>	
	一、用好您的“健康账本” .....	097
	二、理清您的“健康账本” .....	100
101	<b>第二关 审计您的“健康总账”</b>	
	一、主检报告都要说什么 .....	101
	二、用好主检报告“这张纸” .....	102
109	<b>第三关 抓住健康的风向标 —— 一般体检项目解读</b>	
	一、血压那些事儿 .....	109
	二、身高、体重、腰围、臀围与肥胖 .....	113

	三、人体成分分析 .....	118
124	<b>第四关 化验虽简单，线索很重要 —— 三大常规化验解读</b>	
	一、滴血探秘 .....	124
	二、尿液寻踪 .....	129
	三、便中查病 .....	135
138	<b>第五关 血中的“甜蜜”与“油腻”</b>	
	一、血中的“甜蜜” —— 解读血糖 .....	138
	二、血中的“油腻” —— 解读血脂 .....	142
151	<b>第六关 查清您的“血疑” —— 血稠、血凝到血栓</b>	
	一、血液流变查血稠，高黏血症有没有 .....	151
	二、出血凝血有倾向，凝血四项判分明 .....	153
	三、预警红灯已亮起，血栓形成病情急 .....	153
154	<b>第七关 心疼您的肝和肾</b>	
	一、爱护一下“化工厂” —— 我的肝儿还好吗 .....	154
	二、抓捕乙肝的“罪犯” —— 乙肝病毒知多少 .....	165
	三、关心一下“净化器” —— 我的肾有事儿吗 .....	173
177	<b>第八关 管管您内部的分泌与代谢</b>	
	一、数数您体内的铁量 .....	177
	二、说说甲亢与甲减 .....	179
	三、看看您骨骼的质量 .....	182
	四、聊聊您的性健康 .....	186
190	<b>第九关 小心肿瘤的蛛丝马迹 —— 肿瘤标志物解读</b>	
	一、瘤标超标莫心惊，走出“误区”判癌情 .....	190
	二、单项超标也要理，动态监测更可取 .....	191
	三、预警信号有指向，多个信号来聚光 .....	193
	四、强烈预警有癌情，快到医院来查清 .....	194



195	<b>第十关 摸清您的自我防御系统 —— 免疫功能指标解读</b>	
	一、免疫部队有两个，名叫“细胞”和“体液” .....	196
	二、“细胞部队”有标志，亚群“标志”功能识 .....	197
	三、“体液部队”有分类，五种抗体加补体 .....	198
	四、免疫失调有轻重，两个部队来预警 .....	200
202	<b>第十一关 单独说说妇科检查那些事儿</b>	
	一、阴道分泌物检查报告单	
	—— 判断有无阴道炎 .....	202
	二、人乳头瘤病毒(HPV)检查报告单	
	—— 判断有无乳头瘤病毒感染 .....	204
	三、宫颈液基薄层细胞学检查(TCT)报告单	
	—— 判断有无宫颈癌 .....	206
	四、乳腺影像学检查报告单	
	—— 评估乳腺病变恶性程度 .....	208
210	<b>第十二关 看得见也要看得懂</b>	
	—— 常见仪器检查结果解读	
	一、心电图 .....	210
	二、胸部 X 线与 CT 检查 .....	216
	三、腹部超声 .....	218

## 224 **附赠：体检主要指标结果速查**



## 我还健康吗

曾经有人说过：每个人身上都有一张存折。“1”代表健康，“0”代表权力、地位、名誉……只有当您拥有“1”时，后面的“0”是越多越好，代表的是您所拥有的财富。但当您的“1”不存在时，即使后面跟再多的“0”也是徒然，因为您已经一无所有！

我们都该停下来，  
问问自己：“我还健康吗？”





## 健康自测问卷

请回答以下问题，

选**A**计**2**分；选**B**计**1**分，选**C**计**0**分，

然后将每题的得分相加。

---

### 消化系统

- 1. 你有消化不良症状吗？  
(A. 经常；B. 有时；C. 极少或从来没有)
- 2. 你有胃肠胀气问题吗？  
(A. 经常；B. 有时；C. 极少或从来没有)
- 3. 你饭后会犯困吗？  
(A. 经常；B. 有时；C. 极少或从来没有)
- 4. 你有便秘的情况吗？  
(A. 经常；B. 有时；C. 极少或从来没有)
- 5. 你患有结肠炎或肠易激综合征吗？  
(A. 经常；B. 有时；C. 极少或从来没有)

---

### 心血管系统

- 1. 你的血压是多少？  
(A. 140/90或更高；B. 125/85与140/90之间；C. 125/85或更低)
- 2. 你出现过呼吸急促情况吗？  
(A. 经常；B. 有时；C. 极少或从来没有)

3. 你觉得手脚发冷吗?  
(A. 经常; B. 有时; C. 极少或从来没有)
4. 你患有被确诊的循环系统疾病吗?  
(A. 是; C. 否)
5. 在你的祖父母、父母, 以及父母的兄弟姐妹中, 有多少人是因为心血管问题去世的?  
(A. 超过3个; B. 2个; C. 1个或没有)
- 

## 免疫系统

1. 你每年几次感冒?  
(A. 3次或更多; B. 2次; C. 一次或没有)
2. 你的感冒症状一般持续几天?  
(A. 3天或更长; B. 2天; C. 一天或更短)
3. 你每年平均接受几次抗生素治疗?  
(A. 2次或更多; B. 1次; C. 一次也没有)
4. 你目前有包括炎症在内的健康问题吗?  
(A. 是; C. 否)
5. 你经常过敏吗?  
(A. 是; B. 偶尔; C. 否)
- 

## 精神方面

1. 你是否觉得自己的注意力下降了?  
(A. 是; B. 有时; C. 极少或从来没有)
2. 你是否觉得自己的记忆力不如从前了?  
(A. 是; B. 有时; C. 极少或从来没有)
3. 你觉得情绪低落吗?  
(A. 经常; B. 有时; C. 极少或从来没有)



4. 你感到焦虑吗?  
(A. 经常; B. 有时; C. 极少或从来没有)
5. 你患有精神方面的疾病吗?  
(A. 是; C. 否)
- 

## 内分泌系统

1. 你经常受到经前综合征或更年期症状的困扰吗?  
(A. 经常; B. 有时; C. 极少或从来没有)
2. 你有月经周期不规律、痛经或经量增多的问题吗?  
(A. 经常; B. 有时; C. 极少或从来没有)
3. 你有体力下降并且很想吃甜食的情况吗?  
(A. 经常; B. 有时; C. 极少或从来没有)
4. 你是否觉得生活有压力?  
(A. 经常; B. 有时; C. 极少或从来没有)
5. 你是否在早上需要某种刺激物(如香烟、咖啡)来振作精神?  
(A. 经常; B. 有时; C. 极少或从来没有)
- 

## 皮肤、指甲与毛发

1. 你的皮肤是否干燥?  
(A. 经常; B. 有时; C. 极少或从来没有)
2. 你长痤疮吗?  
(A. 经常; B. 有时; C. 极少或从来没有)
3. 你患湿疹、牛皮癣或皮炎吗?  
(A. 经常; B. 有时; C. 极少或从来没有)
4. 你的指甲不够坚硬或经常劈裂吗?  
(A. 经常; B. 有时; C. 极少或从来没有)

5. 你的头发暗淡、油腻或干燥而且容易脱落吗?  
(A. 经常; B. 有时; C. 极少或从来没有)

## 体能

1. 你平均每周做多少次运动?  
(A. 极少或从来不做; B. 1次; C. 2次或更多)
2. 当你用力运动时, 肌肉会拉伤吗?  
(A. 经常; B. 有时; C. 极少或从来没有)
3. 你晚上的睡眠时间少于6.5小时吗?  
(A. 经常; B. 有时; C. 极少或从来没有)
4. 你感到疲劳吗?  
(A. 经常; B. 有时; C. 极少或从来没有)
5. 你有运动的习惯吗?  
(A. 极少或从不; B. 有时; C. 经常)

## 就医情况

1. 你每年就诊多少次?  
(A. 2次或更多; B. 1次; C. 没有)
2. 你平均每年有多少张药方?  
(A. 2张或更多; B. 1张; C. 没有)
3. 你现在体重如何?  
(A. 肥胖; B. 超重; C. 标准)
4. 你小时候生病吗?  
(A. 经常; B. 有时; C. 极少或从来没有)
5. 你现在有慢性健康问题吗?  
(A. 是; C. 否)



健康评估：最高分是80分。如果您的分值是：

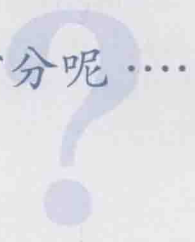
**51-80** 您已经处于亚健康状态。现在就应该改变饮食习惯和生活方式。建议您去咨询营养专家，找出适合您的食谱，并制订健康养生计划，以恢复健康。

**31-50** 您现在的状况比平均水平要差一点。除非作出一些积极的调整，否则健康储备将逐步减少，直至生病。

**15-30** 您的健康状况比平均水平要好一些，但仍低于您的潜在水平。应进一步改善饮食结构和生活方式，并针对自己分数高的项目进行改善。

**0-14** 恭喜您，您已经达到功能性健康状态，拥有足够的健康储备来应对生活的压力。不过，还应对那些分数偏高的问题适当注意。

最终，您得了多少分呢……



听体检说  
健康都去哪了

第一步

## 先知道“为什么查”

某日，大学同学毕业20周年聚会。久别重逢，免不了畅谈“昨天、今天和明天”。令大家无限唏嘘的是，同学中竟然已经有人永远地离开了。有好事者，总结和回顾了同一届同学中“今天”和“明天”只能怀念、不能相见的人数，400余人中，竟然已经有10余位……

他们或妻贤子幼、生活美满，偶然发现肝癌时，已然有全身转移；或拼尽全力终于完成博士后学业，对人生无限憧憬之际，竟突然发现自己患了白血病；更有人在睡梦中因心脏病突发，再也没有……

情节不尽相同，但相同的是，故事的主人公似乎全然忽视了自己的身体，尽管很多人本身就是医生。发现问题时，已经全无回头的机会，终致白发人送黑发人！

警钟，还是警钟！身边的家人、同事、朋友，还有那些接二连三离去的明星、名人，接踵而来的“悲剧”已经给我们敲响了健康的警钟！

健康正面临着严重的威胁，我们正在为忽视健康付出惨重的代价，尽管貌似我们都非常重视健康。



